

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN PRIBADI DENGAN TEKNIK
PERMAINAN ULAR TANGGA UNTUK MENGEMBANGKAN
KEBAHAGIAAN**

(Penelitian Kuasi Eksperimen di SMP Negeri 1 Kalipucang

Tahun Ajaran 2020/2021)

TESIS

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Memperoleh Gelar

Magister Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling



Oleh:

Refa Nurasyifa Ruhiyat

NIM 1803336

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2021**

“Kebahagiaan bukan apa yang kita dapatkan, tetapi ketika kita dapat menerima dan menempatkan diri kita dalam keadaan apapun. Lagi- lagi kebahagiaan bukan pada kebebasan atau kesenangan melainkan bersyukur dan menjalani takdir yang sudah diupayakan sesuai kapasitas diri. Sejatinya doa adalah media terbaik menuju kebahagiaan”.

*Terimakasih Ya Allah
telah menjadi tempat
curhat terbaik beserta
pemberi solusi.*


REFA NURASYIFA RUHIYAT

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN PRIBADI DENGAN TEKNIK
PERMAINAN ULAR TANGGA UNTUK MENGEMBANGKAN
KEBAHAGIAAN**

(Penelitian Kuasi Eksperimen di SMP Negeri 1 Kalipucang
Tahun Ajaran 2020/2021)

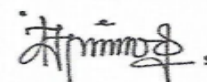
Disetujui dan disahkan oleh Pembimbing:

Pembimbing I/Penguji



**Dr. Yaya Sunarya, M.Pd.
NIP 195911301987031002**

Pembimbing II/Penguji



**Dr. Ipah Saripah, M.Pd.
NIP 197710142001122001**

Penguji I



**Dr. Nani M. Sugandhi, M.Pd
NIP 195708301981012001**

Penguji II



**Dr. Eka Sakti Yudha, M.Pd.
NIP 198308292010121004**

**Mengetahui,
Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Indonesia**



Prof. Dr. Agus Taufiq, M.Pd.
NIP 195808161985031007

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN PRIBADI DENGAN TEKNIK
PERMAINAN ULAR TANGGA UNTUK MENGEMBANGKAN
KEBAHAGIAAN**
**(Penelitian Kuasi Eksperimen di SMP Negeri 1 Kalipucang
Tahun Ajaran 2020/2021)**

Oleh :

Refa Nurasyifa Ruhiyat

Sebuah Tesis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Magister Pendidikan (M.Pd) pada Fakultas Ilmu Pendidikan

© Refa Nurasyifa R. 2021

Universitas Pendidikan Indonesia

Juli 2021

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Refa Nurasyifa Ruhiyat

NIM : 1803336

Dengan ini, saya menyatakan bahwa tesis dengan judul, **“Efektivitas Bimbingan Pribadi dengan Teknik Permainan Ular Tangga untuk Mengembangkan Kebahagiaan”** (Penelitian Kuasi Eksperimen di SMP N 1 Kalipucang Tahun Ajaran 2020/ 2021) beserta seluruh isinya adalah benar- benar karya saya sendiri dan tidak melakukan pengutipan dengan cara- cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang semestinya. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko yang diberikan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Juli 2021

Yang membuat pernyataan,



Refa Nurasyifa R.

ABSTRAK

Refa Nurasyifa R. (1803336). Efektivitas *Bimbingan Pribadi dengan Teknik Permainan Ular Tangga* untuk Mengembangkan Kebahagiaan (Penelitian Kuasi Eksperimen di SMP Negeri 1 Kalipucang Tahun Ajaran 2020/2021). Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Penelitian didasari oleh pentingnya kebahagiaan bagi peserta didik dan salah satu caranya adalah melakukan layanan dengan teknik permainan. Tujuan penelitian dilakukan untuk mengembangkan kebahagiaan melalui bimbingan pribadi dengan teknik permainan ular tangga. Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain kuasi eksperimen yang dilakukan pada 30 responden kelompok kontrol dan 30 responden sebagai kelompok eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan pribadi dengan teknik permainan ular tangga cukup efektif mengembangkan kebahagiaan responden pada kelompok eksperimen dan sebaliknya pada kelompok kontrol. Rekomendasi yang sebaiknya dilakukan oleh guru BK adalah melaksanakan langkah- langkah mengembangkan kebahagiaan hingga tuntas dan bekerja sama dengan psikolog sekolah ataupun orangtua peserta didik sebagai tindak lanjut serta untuk peneliti selanjutnya agar memperbanyak jumlah sesi pemberian layanan bimbingan, mengembangkan satu permainan untuk masing- masing aspek kebahagiaan “PERMA” dan melakukan penelitian serupa pada tingkat SD ataupun SMA yang berada dalam rentang usia 12-18 tahun.

Kata Kunci: Bimbingan Pribadi, permainan ular tangga dan kebahagiaan.

ABSTRACT

Refa Nurasyifa R, (1803336). The Effectiveness of Personal Guidance with Snakes and Ladders Game Technique to Develop Happiness. (A Quasi Experimental Research at SMP N 1 Kalipucang Academic Year 2020/2021). Department of Education Psychology and Guidance, Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Education Sciences, Indonesian University of Education.

Research is based on the importance of happiness for students and one way is to provide services with game techniques. The aim of the research was to develop happiness through personal guidance using the snake and ladder game technique. This quantitative research used a quasi-experimental design which was conducted on 30 respondents as the control group and 30 respondents as the experimental group. The results showed that personal guidance using the snake and ladder game technique was quite effective in developing the respondents' happiness in the experimental group and vice versa in the control group. The recommendations that should be made by counseling teachers are to carry out the steps to develop happiness to completion and work with school psychologists or parents of students as a follow-up and for further researchers to increase the number of sessions providing guidance services, develop one game for each aspect of happiness "PERMA" and conducted similar studies at the elementary or high school level in the age range of 12-18 years.

Keyword: Personal Guidance, Snakes and Ladders Game and Happiness.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan pada Illahi Rabbi, Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta begitu banyak kelapangan hingga dapat menyelesaikan tesis yang diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar magister bimbingan dan konseling pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Tesis yang berjudul “*Efektivitas Bimbingan Pribadi dengan Teknik Permainan Ular Tangga untuk Mengembangkan Kebahagiaan*” diupayakan untuk menggali makna kebahagiaan, mengembangkan kebahagiaan peserta didik serta menemukan hasil dan rekomendasi dari upaya pengembangan itu sendiri untuk dijadikan rasionalisasi juga bahan evaluasi dalam pengembangan kebahagiaan peserta didik kedepannya.

Penelitian ini disajikan dalam bentuk karya ilmiah tesis yang terdiri dari lima bab. Bab I Pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan penelitian, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian serta struktur organisasi penelitian. Bab II berisikan konsep dasar yang menyuguhkan konsep kebahagiaan dan konsep bimbingan pribadi dengan teknik permainan “ular tangga kebahagiaan”. Bab III Metodologi Penelitian, berisikan rinci dari penjabaran mengenai metode dan desain penelitian, pendekatan penelitian, teknik penelitian, lokasi dan responden, instrument penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data. Bab IV berisikan temuan dan pembahasan atas hasil analisis data. Bab V Penutup, berisikan simpulan serta rekomendasi.

Akhir kata dengan kerendahan hati dan penuh syukur, semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi dunia pendidikan serta mohon kritik dan saran yang membangun.

Bandung, Juli 2021

Refa Nurasyifa R.

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji bagi Allah SWT atas limpahan rahmat, karunia serta kelapangan yang telah diberikan tesis dapat terselesaikan. Shalawat serta salam kepada Rasulullah SAW yang telah membawa umat Islam ke jalan yang di ridhoi Allah SWT. Terima kasih yang setulus- tulusnya diucapkan karena terwujudnya tesis ini tidak terlepas dari partisipasi dan arahan pihak- pihak sebagai berikut.

1. Dr. Yaya Sunarya, M. Pd., selaku pembimbing I yang telah banyak memberi pencerahan, bimbingan, dan motivasi yang besar;
2. Dr. Ipah Saripah, M. Pd., selaku pembimbing II yang selalu meluangkan waktunya, ilmu yang bermanfaat dan pengalaman yang berharga yang telah diberikan;
3. Prof. Furqon, M.A. Ph.D (Alm.) yang selalu menjadi inspirasi dalam menulis, bahwa kebahagiaan tidak selalu harus dicari tapi sejatinya dengan dijalani;
4. Bapak/ Ibu dosen Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang telah memberikan pembelajaran dan pengalaman selama perkuliahan, serta staff TU yang telah banyak membantu mempersiapkan dokumen untuk melaksanakan penelitian dan menghadapi sidang/ wisuda;
5. Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah, beserta seluruh staff SMP Negeri 1 Kalipucang yang telah memberikan izin serta memberi kemudahan dalam menyelesaikan tesis;
6. Peserta didik kelas VII-IX SMP Negeri 1 Kalipucang Tahun Ajaran 2020/2021 yang telah bersedia menjadi responden penelitian;
7. Kamilah N. Syifa H, Rinrin Reza L., Dyta Adynda H., juga rekan mahasiswa SPs BK- B 2018, yang telah memberikan dukungan, pecutan semangat dan kebersamaannya selama masa studi sehingga membuat selalu ingin mengulangi kebersamaan berjuang dalam menyelesaikan studi dengan kalian;
8. Abrisyam malaikat kecil pemberi semangat terbesarku yang sudah mengubah dari segala sisi kehidupan bunda, juga untuk suami tercinta

yang telah menjadi *partner* terbaik dalam menjalani segala perubahan ke arah lebih baik;

9. Empah, Mamah, Adik- adik yang selalu memberikan cintanya, kasih sayang dan doa yang begitu besar sehingga tesis dapat terselesaikan.

Terimakasih atas segala bentuk dukungan dan bantuan yang diberikan, serta doa yang telah dipanjatkan, semoga Allah SWT membalas setiap senyuman dan kebaikan yang diberikan dengan banyak kemudahan dan kelapangan.

Bandung, Juli 2021

Refa Nurasyifa R.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL TESIS

HALAMAN PENGESAHAN

PERNYATAAN KEASLIAN TESIS DAN BEBAS PLAGIARISME

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Identifikasi dan Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Struktur Organisasi Penelitian	11
BAB II KONSEP DASAR KEBAHAGIAAN, BIMBINGAN PRIBADI DAN TEKNIK PERMAINAN ULAR TANGGA	12
A. Kebahagiaan	12
B. Bimbingan Pribadi	32
C. Teknik Permainan Ular Tangga	43
D. Bimbingan Pribadi dengan Teknik Permainan Ular Tangga untuk Mengembangkan Kebahagiaan	51
E. Penelitian Terdahulu	54
F. Hipotesis Penelitian	56
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	57
A. Desain Penelitian.....	57
B. Pendekatan Penelitian	58
C. Partisipan Penelitian.....	58
D. Lokasi Penelitian	59
E. Populasi dan Sampel Penelitian	59
F. Pengembangan Instrumen Penelitian	62
G. Uji Coba Instrumen Penelitian	70
H. Prosedur Penelitian	76
I. Perumusan Program Bimbingan	78
J. Teknik Analisis Data	78
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	85
A. Deskripsi Temuan Penelitian.....	85

B. Pembahasan Hasil Penelitian	143
C. Keterbatasan Penelitian	160
BAB V PENUTUP.....	162
A. Simpulan	162
B. Implikasi Hasil Penelitian	163
C. Rekomendasi	163

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

TABEL	HAL
3.1 Jumlah Populasi SMP N 1 Kalipucang	61
3.2 Sampel Berdasarkan Kelompok Penelitian.....	61
3.3 Hasil <i>Judgement</i> Instrumen Kebahagiaan	72
3.4 Rekapitulasi Hasil Validasi Instrumen Kebahagiaan.....	73
3.5 Spesifikasi Instrumen dengan Faktor , Cara Mendapatkan dan Dampak Kebahagiaan.....	74
3.6 Kriteria Reliabilitas Instrumen.....	75
3.7 Kriteria <i>Alpha Cronbach</i>	75
3.8 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Kebahagiaan	76
3.9 Prosedur Penelitian	77
3.10 Penilaian Kuesioner Kebahagiaan	80
3.11 Penafsiran Kebahagiaan.....	81
3.12 Kriteria <i>N-Gain</i>	84
3.13 Kategori <i>N-Gain</i> dalam Persen	84
4.1 Gambaran Profil dan Distribusi Kebahagiaan Populasi SMP N 1 Kalipucang	85
4.2 Deskripsi Profil Kebahagiaan pada Kelompok Kontrol	86
4.3 Profil Kebahagiaan Berdasarkan Aspek Kebahagiaan Pada Kelompok Kontrol	87
4.4 Deskripsi Profil kebahagiaan pada Kelompok Eksperimen	87
4.5 Distribusi Frekuensi Kebahagiaan Peserta Didik Kelompok Eksperimen Setelah Intervensi	88
4.6 Profil Kebahagiaan Berdasarkan Aspek Kebahagiaan Pada Kelompok Eksperimen.....	88
4.7 Deskripsi Kebutuhan Peserta Didik Kelas VII, VIII dan IX SMP N 1 Kalipucang	100
4.8 Rencana Operasional (<i>Action Plan</i>).....	106
4.9 Jadwal Kegiatan Program Bimbingan Pribadi SMP Negeri 1 Kalipucang Tahun Pelajaran 2020/ 2021	108
4.10 Keterangan pada Permainan Ular Tangga	110
4.11 Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Pribadi (Perempuan)	126
4.12 Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Pribadi (Laki- laki)	127
4.13 Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Pribadi (Tingkatan Kelas)	129
4.14 Daftar Responden sebagai Kelompok Eksperimen	131
4.15 <i>Tests of Normality</i> Responden Kelompok Eksperimen.....	139
4.16 Nilai dan Keterangan Signifikansi pada Kelompok Eksperimen	140
4.17 Nilai dan Keterangan Signifikansi pada Kelompok Kontrol	140
4.18 Keterangan Signifikansi pada Sampel Penelitian	140
4.19 Hasil Uji Signifikansi Aspek Kebahagiaan.....	141
4.20 Uji <i>Normalitas Gain</i> Kebahagiaan.....	142
4.21 Evaluasi Proses Pelaksanaan Permainan dalam Mengembangkan Kebahagiaan Peserta Didik.....	159

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR		HAL
2.1	Kerangka Berpikir Bimbingan Pribadi dengan Teknik Permainan Ular Tangga untuk Mengembangkan Kebahagiaan	54
3.1	<i>Pre and post test Design</i>	57
3.2	Formula Pengitungan <i>Cronbach Alfa</i>	75
3.3	Formula Pengitungan <i>N-Gain</i>	84
4.1	Ilustrasi Ular Tangga Kebahagiaan	121
4.2	Pengoperasian <i>N-Gain</i>	142

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A ADMINISTRASI PENELITIAN

1. Surat Keputusan Pengangkatan Dosen Pembimbing165
2. Surat Rekomendasi Uji Plagiarisme167
3. Surat Keterangan Ujian Tahap 1169
4. Buku Bimbingan173

LAMPIRAN B INSTRUMEN PENELITIAN

1. Spesifikasi Instrumen Kebahagiaan Sebelum Validasi176
2. Instrumen Penelitian Sebelum Validasi.....179
3. Spesifikasi Instrumen Kebahagiaan Setelah Validasi182
4. Instrumen Penelitian Setelah Validasi185
5. Penimbangan Instrumen Kebahagiaan187

LAMPIRAN C HASIL PENGOLAHAN DATA PENELITIAN

1. Data Penelitian192
2. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen196

LAMPIRAN PROGRAM BIMBINGAN PRIBADI

1. Spesifikasi Permainan Ular Tangga199
2. Laporan Bimbingan Kelompok200

LAMPIRAN E DOKUMENTASI DAN BIODATA

1. Dokumentasi Kegiatan Bimbingan205
2. Biodata Peneliti207

DAFTAR PUSTAKA

- Achor, Shawn. (2010). *The Happiness Advantage*. New York : Random House Inc.
- Antaraneews.com. (2017). *Jumlah Remaja Indonesia 13 Kali Penduduk Singapura*. (Online). Tersedia pada : www.antaraneews.com/berita/339892/jumlah-remaja-indonesia-13-kali-penduduk-singapura [akses 15 Desember 2019].
- Agustin, Mubiar dan Nurishan, Juntika (2011). *Dinamika Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung : PT. Refika Aditama.
- Alipour, Ahmad et.al. (2012). What is Happiness. *Journal Of Contemporary Research In Business*. 3(12). 660-667. Doi :265750936.
- Amaliya, Riza. (2015). Kebahagiaan dan Gender: Tinjauan Kritis Tentang Makna Kebahagiaan Ditinjau Dari Perspektif Gender. *Jurnal Psikologi Islam*.2.(2).
- Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness*. 2nd ed. USA : Routledge.
- Arikunto. (2015). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, D. (2007). *Hubungan Antara Tingkat Kebahagiaan Authentik (Authentic Happiness) Dengan Tingkat Perilaku Inovasi Pada Wirausahawan Distro Di Surabaya, Sidoarjo, Dan Malang*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Astriadi, Ricky. (2017). *Pengembangan Media Ular Tangga Dalam Pembelajaran Sejarah Dikelas X Sman 6 Pontianak*. Artikel Penelitian pada Program Studi Pascasarjana Fakultas Keguruan dan Ilmu Keguruan : Universitas Tanjungpura.
- Azam, Ulul. (2016). *Bimbingan dan Konseling Perkembangan di Sekolah*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Babyak, M. et.al. (2000). *Exercise Treatment for Major Depression: Maintenance of The Therapeutic Benefit at 10 Month*. *Psychosomatic Medicine*.
- Benito, F.J. Perez. (2013). A happiness degree predictor using the conceptual data structure for deep learning architectures. *Journal of Happiness*. 1.(168). 59-68. doi.org/10.1016/j.cmpb.2017.11.004.
- Bernard, et al. (2013). *The strength of self acceptance: Theory, practice and research*. New York : Springer Science Business Media.
- Biedha, Angela et.al. (2019) . *Happiness, life satisfaction and positive mental health: Investigating reciprocal effects over four years in a Chinese student sample*. *Journal of Research in Personality*. 1(78). 198-209. doi.org/10.1016/j.jrp.2018.11.012.

- Bridle, J.H. dan Ekkekakis, P.(2005). Physically Active Lifestyle and Wellbeing. In Huppert, F., Baylis, N., Keveme, B. (Eds). *The Science of Well-being*. Oxford University Press.
- Bridget E.B. et.al. (2017). A Worksite Wellness Intervention: Improving Happiness, Life Satisfaction, And Gratitude In Health Care Workers. *Journal of Medical Education and Research*.1(3):203-210.DOI: 10.1016/j.mayocpiqo.2017.09.002.
- Brown, K.W. dan Ryan, R.M. (2003). The Benefits of Being Present : Mindfulness and its Role in Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 84. 822-848.
- Carr, Allan. (2004). *Psychology positive, The science of happiness and human strength*. USA and Canada : Brunner-Routledge.
- Chandiramani, Komal. (2014). Locus of control and subjective wellbeing: examining gender differences. *Indian Journal of Health and Wellbeing*. 5(3). 325-329.
- Cohn, M.A., et.al. (2009). Happiness Unpacked :Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience. *Journal of Emotions*. 9.(3). 361-368.
- Colledge, Ray. (2002). *Mastering Counselling Theory*. New York : Palgrave Macmillan.
- Creswell, John .W. (2009). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Creswell, J. W. (2012). *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches, 4 Edition*. Boston : Pearson.
- Creswell, J.W. (2017). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed (Edisi Ketiga)*. Terjemahan: Achmad Fawaid. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dahlan, S.M. (2010). *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan. Edisi ke-3*. Jakarta: Salemba Medika.
- Dasgupta, Partha. (2001). *Human well-being and the natural environment*. New York: Oxford University Press.
- Davidson, R.J. dan Kabat-Zinn, J., et.al. (2010). Alterations in Brain and Imune Function Produced by Mindfulness Meditation. *Journal of Psychosomatic Medicine*. 65. 564-570.

- Depdiknas. (2008). *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Bandung : ABKIN.
- Diener, et al. (1999). Subjective Well Being : Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*. 125 . 276-302.
- Diener, Ed. dan Ryan, Katherine. (2009). Subjective Well Being: a General Overview. *South African Journal of Psychology*. 39. (4). 391-406.
- Diponegoro, Ahmad M. dan Mulyono. (2015). Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Kebahagiaan pada Lanjut Usia Suku Jawa di Klaten. *Jurnal Psikopedagogia*. 4.(1). 13-19. ISSN: 2301-6167.
- Eddington, N. dan Shuman, R. (2005). *Subjective Well Being (Happiness). Continuing Psychology Education*. (Online). Diakses 28 Januari 2019. Tersedia pada : <https://www.texcpe.com/cpe/PDF/ca-happiness.pdf>.
- Effendy, Nurlaila dan Subandriyo, Herlina. (2017). Tingkat *Flourishing* Individu dalam Organisasi PT X dan PT Y. *Jurnal Experiential*. 5. (1). 1-17.
- Eliasa, I. Eva. (2011). *Permainan (Games) dalam Bimbingan dan Konseling*. MGBK SMA Kab.Sleman Yogyakarta.
- Eid Michael dan Larsen, J. Randy. (2008). *The science of subjective well-being*. London: The Guildford Press.
- Faris, Ariana dan Ooijen, Els van. (2012). *Integrative Counseling and Psychotherapy*. London : Sage Publication Ltd.
- Feinstein, L., dan Hammond, C. (2004). *The contribution of adult learning to health and social capital*. *Oxford Review of Education* 30: 199-221.
- Feinstein, L, Vorihaus, J, and Sabates, R, (2008) *Mental Capital and Wellbeing: Making the most of ourselves in the 21st Century, Learning through life: Future challenges*, Government Office for Science.
- Feldman. (2000). Parent's convergence on sharing and marital satisfaction, father involvement and parent-child relationship at the transition to parenthood. *Journal of Infant Mental Health*, 21, 176- 191.
- Feldman, F. (2004). *Pleasure and the Good Life*. New York: Oxford University Press.
- Fowler, J.H., dan Christakis, N.A.(2008). Dynamic Spread of Happiness In a Large Social Networks: *Longitudinal Analysis Over 20 years*. *British Medical Journal*.

- Fowler, J.H., dan Christakis, N.A.(2010). Cooperative Behavior Cascades in Human Social Networks. *Proceedings of the National Academy of Science of USA*.107.(12).
- Franklin, S. Samuel. (2010). *The Psychology of happiness: A good human life*. New York : Cambridge University Press.
- Frederickson, B.L.(2009). *Positivity: Groundbreaking Research Reveals How to Embrace The Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity, and Thrive*. New York : Crown Publishing Group.
- Furqon. (2009). *Statistika Terapan untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Garland, E.L. et.al. (2010). Upward Spirals of of Positive Emotions Counter Downward Spirals of Negativity. *Journal of Clinical Psychology Review*.
- Gazda, G.M. (1978). *Group Counseling : A Developmental Approach*. Boston : Allyn and Bacon.
- Hallen. (2002). *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Ciputat Pers.
- Hake, R.R. (2002). Relationship of Individual Student Normalized Learning Gains in Mechanics with Gender, High School Physics, and Pretest Score on Mathematics and Spatial Visualization. *The Physics Education Research Conference Boise. Idaho*.
- Hammond, C. (2004). Impacts of lifelong learning upon emotional resilience, psychological and mental health: fieldwork evidence. *Oxford Review of Education* 30: 551-568.
- Hassanzadeh, Ramzan dan Mahdinejad, Galin. (2012). Relationship between happiness and achievement motivation: A case of university student. *The Journal of Elementary Education*. 23. (1).53-65.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: skala kompak untuk pengukuran psikologis. *Journal of Personality and Individual Differences*. 33.1073-1082.
- Justine, Howard. (2010). *Game Techniques in improving the understanding, planning and practicing self-confidence*. New York: Mc Graw Hill.
- Hubbard, L.Ron. (2003). *The Way to Happiness*. USA : Hubbard Library.
- Huebner, E. S. dan Diener. (2008). *Research on Life Satisfaction of children dan Yansen*.

- Huppert, F.A.(2008). Psychological Well Being: Evidence Regarding its Causes and Consequence. *State of Science Review. : SR-X2, UK Government Foresight Project, Mental Capital and Wellbeing.*
- Hurlock, Elizabeth B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.* Jakarta : Gramedia.
- Hurlock, E. B. (1990). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.* Alih Bahasa: Soedjarwo dan Iswidayanti. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E.B. (2003). *Psikologi Perkembangan.* Alih bahasa: Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.
- Husna, Qisti N. (2016). Profil tingkat kebahagiaan remaja di panti asuhan serta implikasinya terhadap Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Kebahagiaan pada FIP UPI Bandung* : tidak diterbitkan.
- Iceland, John dan Dehm Sarah L. (2018). Black-white differences in happiness. *Journal of Social Science Research.* 1. 16-29. doi.org/10.1016/j.ssresearch.2018.10.004.
- Ipsos. (2013). What makes asians happy. *Journal of Happiness* 1.(1).
- Jain, Mansi., Sharma G. Deep., Mahendru, Mandeep. (2019). Can I Sustain My Happiness? A Review, Critique and Research Agenda for Economics of Happiness. *Journal of Sustainability.* 11.(1). 1-36. doi:10.3390/su11226375.
- Jannah, Raodhatul dan Supriatna, Mamat. (2018). Bimbingan Pribadi- Sosial untuk Mengembangkan Perilaku Moral Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling.* 4.(1). 54-62. e-ISSN: 2477-2518.
- Kartadinata, Sunaryo. (2011). *Bimbingan dan Konseling sebagai Upaya Pedagogis.* Bandung : UPI Press.
- Kamvar, Sep., Mogilner, Cassie dan Aaker Jennifer. (2009). The Meanings of Happiness. *The Article of Research Paper.* 2026. Stanford University.
- Karina, Teten. (2012). Efektivitas program bimbingan pribadi-sosial untuk meningkatkan kebahagiaan peserta didik. *Jurnal Kebahagiaan pada FIP UPI Bandung* : tidak diterbitkan.
- Khoshnam, H Amir. et al., (2013). The Relationship between Intrinsic Motivation and Happiness With Academic Achievement In High School Students. *The Journal of Academic Research in Bussiness and Social Science.*3.(11).330-336.

- Kustandi, Cecep dan Sutjipto, B. (2011). *Media Pembelajaran Manual dan Digital*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Kerlinger. (2006). *Asas-Asas Penelitian Behavioral*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Latipun. (2001). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Lewin, Kurt. (1990). *Action Research and Minority Problems The Actions Research Reader*. 3rd ed. Victoria :Deakin University.
- Lewis, Blair. (2007). *The happiness revolution*. New York : Alive and Healthy Institute Press.
- Locke, E. A. (2002). *Setting goals for Life and Happiness. Oxford Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Lu, Luo & Shih, P, Jian. (1997). Sources of Happiness: a Qualitative Approach. *The Journal of Social Psychology*. 137 (2). 181-187.
- Lyubomirsky, Sonja. (2008). *The How of Happiness*. New York : The Penguin Press.
- M. A. Husna. (2009). *100+ Permainan Tradisional Indonesia : untuk kreativitas, ketangkasan dan keakraban*. Yogyakarta : Andi.
- Mayasari, Dian. (2015). Pengembangan Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing untuk Mengembangkan Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 4. (10). 30-35. ISSN 2252-6889.
- Masten, A.S., et.al. (2009). *Resilience in Development. Oxford Handbook of Positive Psychology*. New York : Oxford University Press.
- Masten, A. S. dan Wright, M.O. (2010). *Resilience Over The Lifespan: Developmental Perspectives on Resistance, Recovery and Transformation. Handbook of Adult Resilience*. 213-237.
- Matsumoto, David. (2008). *Pengantar Psikologi Lintas Budaya*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Mayke, T. Saputra. (2005). *Bermain, Mainan dan Permainan untuk Anak Usia Dini*. Jakarta : Gramedia.
- Merikangas, K.R. et al. (2010). Lifetime Prevalence of Mental Disorders in U.S. Adolescents : Results from The National Comorbidity Survey Replication Adolescents Supplement (NCSca). *Journal of The American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 980. 49. (10).

- Mehrdadi, Amir dan Sadeghian, Shahnaz. (2016). Factors Affecting Happiness: A Cross-Sectional Study in the Iranian Youth. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*. 10.(5). DOI: [10.7860/JCDR/2016/17970.7729](https://doi.org/10.7860/JCDR/2016/17970.7729).
- Melsi, A (2015). Efektivitas Penggunaan Media Permainan Ular Tangga Terhadap Hasil Belajar Kognitif Siswa pada Materi Virus di Kelas X Sekolah Menengah Atas Nusantara Indah Sintang Tahun Pelajaran 2015/2016". *Jurnal STKIP Persada Khatulistiwa Sintang*.
- Morris, Desmond. (2006). *The Nature of Happiness*. London : Little Books Ltd.
- Moethya. (2010). *Motivasi berprestasi*. [online]. Diakses dari : <https://moethya26.wordpress.com/2010/11/10/motivasi-berprestasi/>.
- Mugiarso, H., dkk (2011). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Semarang: UNNES Press.
- Muro, J. James dan Kottman, Terry. (1995). *Guidance and Counseling in the Elementary and Middle Schools*. USA :WIM.C. Brown. Communications Inc.
- Murtafiah, A. dan Sahara O., A. (2019). Pelaksanaan Bimbingan Pribadi Sosial Dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Siswa Terisolir Di SMP Negeri 5 Banguntapan. *Journal of Guidance and Counseling*. 3. (2). 1-29.
- Myers, D. (2012). *Psikologi Sosial Jilid 2*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Narti, Sri. (2019). *Kumpulan Contoh Laporan Hasil Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta : CV Budi Utama.
- Neff, K.D.(2011). Self Compassion, Self Esteem and Well-being. *Journal of Social and Personality Psychology Compass*. 5.(1). 1-12.
- Nematzadeh, Anahita dan Sari, H.S. (2014). Effectiveness of Group Reality Therapy in Increasing the teachers' Happiness. *Journal of Social and Behavioral Science*. 11.(1). 906-912. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.01.318.
- Ng, Yew Kwang. (2017). Happiness, Life Satisfaction, or Subjective Well-being? A Measurement and Moral Philosophical Perspective. *Journal of Happiness* Nanyang Technological University. 1.(1). 1-27.
- Noodings, Nel. (2003). *Happiness and Education*. United States of America: Cambridge University.
- Nguyen, et.al. (2019). Critical Factors Affecting The Happiness: A Vietnamese Perspective. *Journal of MPRA*. No. Paper 96587.

- Nurihsan, A. Juntika. (2006). *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung : Refika Aditama.
- Nuronniyah, Nadlifatun. (2015). Pengembangan Permainan Ular Tangga (Snakes And Ladders Game) Sebagai Media Pembelajaran Sejarah Kelas XI Di SMA Negeri 1 Demak Pada Materi Perang Melawan Keserakahan Kongsi Dagang Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal pada Fakultas Ilmu Sosial : Universitas Negeri Semarang*. Semarang.
- Oberoi, Parul., Chopra, Shalu., Seth, Yekti. (2020). A Comparative Analysis Of The Factors Affecting Happiness Index. *International Journal Of Scientific & Technology Research*. 9.(3). ISSN 2277-8616.
- Oetami, Putri dan Yuniarti, Kwartarini Wahyu. (2011). Orientasi Kebahagiaan Siswa SMA, Tinjauan Psikologi Indigenous Pada Siswa Laki-Laki dan Perempuan. *Jurnal Humanitas*. 8.(2).DOI: <http://dx.doi.org/10.26555/humanitas.v8i2.458>.
- Oswold, J. Andrew. Proto,Eugenio. dan Sgroi, Daniel. (2014). Happiness and productivity. *Journal of Happiness Studies* 3. 1-42.
- Pargament, K.I. dan Mahoney, A. (2009). *Spirituality: The The Search for Sacred*. *Oxford Handbook of Positive Psychology*. New York : Oxford University Press.
- Patnani, Miwa. (2012). Kebahagiaan pada Perempuan. *Jurnal Psikogenesis*. 1.(1). 56-64.
- Petra, Anic dan Marko Tonic. (2013).*Orientation to Happiness, Subjective Well-being and Life Goals*. Seminar on Department of Psychology. Faculty of Humanity and Social Sciences. University of Rijeka.
- Piliavin, J.(2003).*Doing Well by Doing Good: Benefit for the Benefactor*. In C.M. Keyes, J. Haidit, *Flourishing : Positive Psychology and the life Well Lift*. American Psychological Assosiation.
- Prayitno. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* . Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok yang Berhasil*. Bogor : Ghalia Indonesia.
- Post, S.G. (2005). Altruism, Happiness, and Health :Its Good to be Good. *International Journal of Behavioral Medicine*. 12.(2).66-77.
- Ratnaningsih. (2014). Penggunaan Permainan Ular Tangga untuk Meningkatkan Motivasi Belajar IPS. *Jurnal pada Seminar Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial*.

- Revich, K. dan Shatte, A.(2003). *The Resilience factor : Seven Keys to Finding Your Inner Strenght and Overcoming Life's Hurdles*. New York : Broadway Books.
- Romlah, T. (2001). *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Jakarta: P2LPTK
- Romlah, Tatiek. (2006). *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Rosidi, Ajip. (1984). *Ciri ciri Manusia Sunda, Masyarakat Sunda dan Kebudayaannya*. Jakarta: Girimukti Pusaka.
- Rubenzer, Ronald. (2019). How To Be Happy. *Journal of The Best Handle of Stress*. 1.(1). DOI: [10.13140/RG.2.2.11500.41608](https://doi.org/10.13140/RG.2.2.11500.41608).
- Ruhyat, R.Nurasyifa. (2019). *Persepsi Kebahagiaan Peserta Didik dalam Menghadapi Era Revolusi 4.0*. Prosiding pada Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling UPI Bandung.
- Rusmana, Nandang. (2009). *Bimbingan Dan Konseling Kelompok Di Sekolah (Metode, Teknik Dan Aplikasi)*. Bandung: Rizqi Press.
- Ruswahyuningsih, MC dan Afiatin, Tina. (2015). Resiliensi pada Remaja Jawa. *Journal of Psychology*. 1.(2). 96-105.
- Ryff, C.D. dan Singer, B.H.(2008). Know Thyself and Become What You Are : A Eudaimonic Approach to Psychological Well-being. *Journal of Happiness Studies*. 9.13-39.
- Santrock, J.W. (2006). *Life Span Development*. Jakarta : Erlangga.
- Santrock, J.W. (2012). *Life-Span Development*. Penerjemah: Benedictine Widyasinta. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sardjana, Djaja. (2011). Pendidikan untuk kebahagiaan atau kebahagiaan untuk pendidikan. *Jurnal Pendidikan*. [online]. Tersedia pada : <https://djadja.wordpress.com/2011/10/07/pendidikan-untuk-kebahagiaan-atau-kebahagiaan-untuk-pendidikan/>
- Scheineder, S.L.(2001). *In Search of Realistic Optimism : Meaning, Knowledge and Warm Fuzziness*. *American Psychogist*. 56. 250-263.
- Schimmel, Jörg. (2009). Development as Happiness: The Subjective Perception of Happiness and UNDP's Analysis of Poverty, Wealth and Development. *Journal of Happiness Studies*. 10.(1). 93-111.
- Setiawati, Eka dkk. (2019). Permainan Ular Tangga dalam Meningkatkan Kemampuan Moral Anak . *Jurnal Petik*. 5. (1). 85-91. e-ISSN : 2614-6606.

- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New Yor: Free Press.
- Seligman, Martin E.P. dan Peterson C. (2004). *Character strengths and virtues*. Washington DC: Oxford University Press.
- Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish : A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York : Free Press.
- Seligman, M.E.P. (2013). *Beyond Authentic Happiness : Menciptakan Kebahagiaan Sempurna dengan Psikologi Positif*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Shaprio, S.L., et.al. (2008). *Cultivating Mindfulness: Effects on Well-being*. *Journal of Clinical Psychology*. 64. 840-862.
- Sholihah, Imroatus. (2016). *Konsep Kebahagiaan dalam Al-qur'an*. Tesis pada Studi Ilmu Agama Islam. Pascasarjana UIN Malik Ibrahim Malang: Tidak Diterbitkan.
- Sobur, Alex. (2009). *Psikologi umum*. Bandung :Pustaka Setia.
- Stegar, M.F.(2009). *Meaning in Life . Oxford Handbook of Positive Psychology*. New York : Oxford University Press.
- Sudjana. (1988). *Metoda Statistika*. Bandung : Tarsito.
- Suhardin, Yohanes. (2012). Peranan Negara dan Hukum Dalam Memberantas Kemiskinan dengan Mewujudkan Kesejahteraan Umum. *Jurnal Hukum dan Pembangunan*. 42 (3).
- Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman. (2008). *Konsep dan Aplikasi Bimbingan dan Konseling*. Bandung : Jurusan PPB UPI.
- Sulistyarini dan Jauhar, Moh. (2014). *Dasar- dasar Konseling*. Jakarta : Prestasi Pustakarya.
- Sumintono, B dan Widhiarso, W. (2014). *Aplikasi Model Rasch untuk Penelitian Ilmu-ilmu Sosial*. Cimahi: Trim Komunikata Publishing House.
- Sumintono & Widhiarso. (2015). *Aplikasi pemodelan RASCH pada assessment pendidikan*. Cimahi: Trim komunikata.
- Surya, M. dan Natawidjaja, Rohman. (1986). *Pengantar Bimbingan dan Penyuluhan*. Jakarta : Karunia Universitas Terbuka.

- Suyasa, Tommy. (2011). Kepribadian Resilien sebagai Lokasi Kebahagiaan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2. 1-14.
- Thompson, C.J., et.al. (2011). *Does Physical Activity in Outdoor Environment Have a Greater Effect? Environmental Science & Technology. Journal of Psycho-Technology*. 45.(5).
- Tiefenbach, A Kohlbacher, Florian. (2013). *Happiness*. Laporan Penelitian . 55. (1). 5-14.
- Uchino, B.N., Cacioppo, J.T. dan Kiecolt-Glaser, J.K.(1996). *The Relationship between Social Support and Psychological Processes. Psychological Bulletin*. 119. (3). 488-531.
- Veenhoven, Ruut. (1991). Is Happiness Relative?..*Journal of Social Indicators Research*. 1. (24). 1-34.
- Veenhoven, Ruut. (2008). Healthy Happiness: Effects of Happiness on Physical Health and the Consequences for Preventive Health Care. *Journal of Happiness Studies*. 9.(3). 449- 469. DOI: [10.1007/s10902-006-9042-1](https://doi.org/10.1007/s10902-006-9042-1).
- Veenhoven, Ruut. (2012). Happiness : As Known as Life satisfaction and subjective well being. *Journal of Social Indicators and quality of life*. 1.(1). 63-77. DOI 10.1007/978-94-007-2421-1_3.
- Warren, Bernie. (1993). *Using The Creative Arts In Therapy: A Practical Introduction*. Second Edition. New York : Routledge.
- Winkel, W.S & Hastuti, S. (2004). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Gramedia.
- Wrosch, C., dan Scheineder, M.F. (2003). *Personality and Quality of Life : The Importance of Optimism and Goal Adjustment. Quality of Life Research*.12. 59-72.
- Yusuf, Syamsu LN. dan Nurihsan, Juntika. (2014). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, S. L.N. (2017). *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Yalom, I.D. (1985). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York: Basic Books, Inc Publisher.